

# Wintertrainingstage für Dressur- und Springreiter



## Move to Ride mit Myriam Petersen

“Häufig hemmen Funktionsstörungen von Gelenken, Nerven, Muskeln oder des Bindegewebes die Bewegungsfähigkeit des Reiters auf dem Pferd und führen zu Schwierigkeiten bei Bewegungsabläufen oder Lektionen. Diese Funktionsstörungen können beispielsweise zu folgenden Fehlhaltungen führen:

*Einknicken in der Hüfte, Runder Sitz (Stuhlsitz), Überstreckter Sitz (Spaltsitz), Fixiertes Becken, Fixierte Hüften, Fehlendes Mitschwingen, Klemmende Knie, Überstreckte Knie, Hochgezogener Absatz, Fußspitzen drehen nach außen, Fixierte Sprunggelenke, Hochgezogene Schultern, Schiefhaltung des Kopfes, Kopfwackeln, Rück- oder Vorlage des Oberkörpers, Fixierte Handgelenke*

Erst die passive Behandlung (Manuelle Therapie) solcher chronischen (länger als 6 Wochen) Funktionsstörungen, ermöglicht eine adäquate Veränderung aktiver Strukturen (Muskeln, Rezeptoren, Faszien) und sind Voraussetzung für das aktive Bewegungstraining.”

Mehr Infos unter: <https://manuelle-therapie-dortmund.de/mehr-zu-move-to-ride>



Datum: **5.11. oder 19.11.**

Mindestens 3 Teilnehmer und maximal 7 Teilnehmer pro Tag

Das Training umfasst:

- Erfassung des Gesundheitszustandes des Reiters per Fragebogen
- Manualtherapeutische Untersuchung und Behandlung des Reiters
- Videoanalyse auf dem Pferd mit Abschlussvideo
- Im Wechsel Rezeptoren- und Muskeltraining auf dem Pferd und am Boden
- Trainingsplan
- Bewegungsanalyse

Dauer: 1h und 20 min

Kosten: 150€ pro Teilnehmer und 60€ für die Anfahrt (wird durch die Anzahl der Lehrgangsteilnehmer geteilt), [zuzüglich 15€ Hallennutzung](#)

\*Schulpferdereiter die teilnehmen möchten, setzen sich bitte direkt mit uns in Verbindung.

**Anmeldungen: Bitte gebt bis zum 8.10. bescheid ob ihr am 5.11. und/oder am 19.11. teilnehmen könnt.** Wir werden dann den Termin wählen, wo es mehr Teilnehmer gibt. Eure verbindliche Anmeldung könnt ihr per WhatsApp an 01708826660 (Jacqueline Dresbur) senden. Die Kosten des Lehrgangs sind bis spätestens 14 Tage vor Beginn auf das untenstehende Konto zu überweisen.

Bankverbindung:  
Kontoinhaber: Nicole Krewett  
IBAN: DE98416500011800007104

Adresse:  
Paul-Cramer-Allee 2  
59581 Warstein

## Abwechslungsreiche und gymnastizierende Stangenarbeit/ Dressurunterricht bei Christiane Gast



*“Schlechtes Reiten zu ignorieren oder gar schön zu reden war noch nie mein Ding und wird es auch nicht – dafür sind unsere vierbeinigen Sportpartner einfach zu wertvoll.”*

Christiane Gast ist lizenzierte Trainerin (Trainer A) und im Sauerland und darüberhinaus häufig auf den Turnierplätzen bei Dressur- und Springprüfungen (Springen bis Klasse S) als Richterin anzutreffen.

Ihr Credo ist nicht der schnelle Erfolg – das hat sie selbst im Dressur- und Springsattel praktiziert und so hat sie auch ihre Schüler – bis hin zu den Deutschen Meisterschaften der Junioren begleitet. Zudem ist sie Ausbilderin und Mitwirkende von mehreren namhaften Lehrfilmen und Fachliteratur im Pferdesport. Dabei hat sie immer ein harmonisches Zusammenspiel von Pferd und Reiter im Blick. Auch die Jungpferdeausbildung liegt der leidenschaftlichen Züchterin am Herzen.

Das Stangen- und Cavalettitraining eignet sich für alle Spring- und Dressurpferde zum kreativen lösen und fördert Takt, Geraderichtung, Versammlung, Koordination, Rhythmus und Reaktionsvermögen – alles was unsere Sport- und Freizeitpartner brauchen!

Datum: **26.11.**

### **Dressur:** (Vormittags)

Einzelunterricht: 35 Minuten, 35€/ Teilnehmer

zu zweit: 45 Minuten, 25€/ Teilnehmer

zu dritt: 60 Minuten, 20€/ Teilnehmer

\*Schulpferdereiter die teilnehmen möchten, setzen sich bitte direkt mit uns in Verbindung.

### **Stangen/Cavalettiarbeit:** (Nachmittags)

zu zweit: 45 Minuten, 25€/ Teilnehmer

zu dritt: 60 Minuten, 20€/ Teilnehmer

**zuzüglich Hallennutzung: 15€**

### Anmeldungen:

Eure verbindliche Anmeldung könnt ihr mit Angabe des Leistungsniveaus bis zum **1.11.** per WhatsApp an 01708826660 (Jacqueline Dresbur) senden. Die Kosten des Lehrgangs sind bis spätestens 14 Tage vor Beginn auf das untenstehende Konto zu überweisen.

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Nicole Krewett

IBAN: DE98416500011800007104

Adresse:

Paul-Cramer-Allee 2

59581 Warstein

## Dressurtraining mit Aufgabenreiten bei Karin Suckel



*„Reiten ohne Trainer ist für mich undenkbar - man benötigt immer einen Austausch für die Weiterentwicklung von Pferd und Reiter“*

Unser langjähriges Vereinsmitglied Karin Suckel ist ambitionierte Dressurreiterin und schon mehrfach in der Klasse S siegreich gewesen. Mit ihren Pferden trainiert sie selbst bei bekannten Trainern, um das eigene Reiten immer weiter zu verbessern. Durch die Ausbildung ihrer eigenen Pferde und der Teilnahme an Jungpferdeprüfungen hat sie auch für den Bereich Ausbildung junger Pferde viele Tipps und Kniffe parat und „kennt das Gefühl im Sattel“. Wenn sie selber mal nicht im Sattel sitzt, ist sie häufig auch als Richterin auf dem Turnier tätig.

**Für ein turniergerechtes Training werden wir ein Dressurviereck inklusive Richtertisch usw. aufstellen. Wer möchte, darf vor Ende der Trainingseinheit eine Dressuraufgabe durchreiten und bekommt dann ein Feedback, wie die Notenzusammensetzung auf dem Turnier erfolgen würde.**

Datum: **21.1.**

Kosten: Einzelunterricht: 50 Minuten, 50€/ Teilnehmer  
zu zweit: 50 Minuten, 30€/ Teilnehmer  
zuzüglich Hallennutzung: 15€

### Anmeldungen:

Eure verbindliche Anmeldung könnt ihr mit Angabe des Leistungsniveaus bis zum **15.11.** per WhatsApp an 01708826660 (Jacqueline Dresbur) senden. Die Kosten des Lehrgangs sind bis spätestens 14 Tage vor Beginn auf das untenstehende Konto zu überweisen.

**Ich freue mich auf eure Anmeldungen und ein paar schöne lehrreiche Stunden.  
Jacqueline Dresbur**

*Wir als Verein bedanken uns recht herzlich bei Jens Wawrauschk, dass er als Pächter der Warsteiner Reitanlage uns die Durchführung der Trainingstage auf der Reitanlage unter besten Bedingungen ermöglicht. Die gesamte Hallennutzungsgebühr von 15€ wird von uns direkt an ihn weitergegeben.*

<https://www.jw-horses.com/deutsch/homepage>



Bankverbindung:  
Kontoinhaber: Nicole Krewett  
IBAN: DE98416500011800007104

Adresse:  
Paul-Cramer-Allee 2  
59581 Warstein

Bankverbindung:  
Kontoinhaber: Nicole Krewett  
IBAN: DE98416500011800007104

Adresse:  
Paul-Cramer-Allee 2  
59581 Warstein